

Come para la longevidad + Alivio del dolor

Lillie Rosenthal, DO

Medicina Física y Rehabilitación

Práctica Privada

NYC

El Precio del dolor

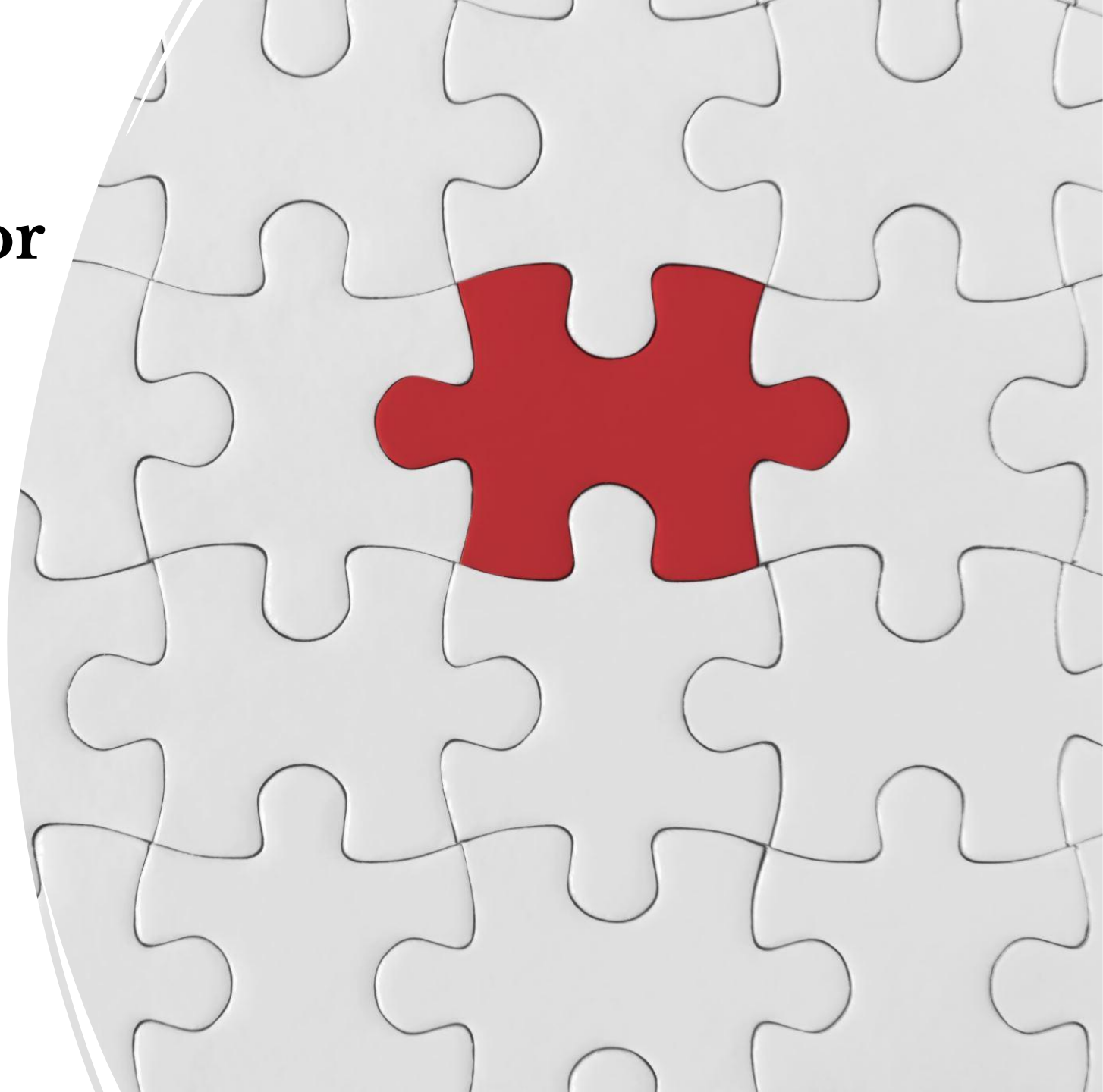
- 300 mil millones de dólares gastados en alivio del dolor
- Pastillas para el dolor/psicotrópicos
- Crisis de opioides en EE. UU.
- Sufrimiento humano

Sistema Dañado

- “Cuidado de enfermedades” vs. Cuidado de salud
- Visitas de 6 minutos
- Pastilla para una dolencia
- Mayor gasto / bajo retorno
- Enfermedades crónicas = quiebras
- Salud pública, prevención, causa-raíz, receta de estilo de vida, “poder para el paciente”

Reconsiderando el rompecabezas del dolor Huff Post, Rosenthal

- Activista médico
- El dolor es una señal
- El dolor NO es un síntoma que deba ser suprimido



Medicina del Estilo de Vida

- El 80 % de cómo envejecemos, nos sentimos y funcionamos depende de nuestros hábitos y comportamientos.

- El 80 % de las enfermedades crónicas son prevenibles o reversibles.

Evaluación de riesgos del estilo de vida

Plan personalizado de “prescripción” en 5 puntos:

- La alimentación como combustible… La alimentación como medicina
- El movimiento como medicina
- Dormir bien
- Manejo del estrés
- (De)pendencia en los dispositivos

La alimentación como combustible… La alimentación como medicina

- Alimentación basada en plantas sin procesar
- Vegetales, frutas, frutos secos, legumbres y granos enteros
- Evitar alimentos procesados y azúcar
- Hidratación
- Microbioma/estado de ánimo/sistema inmunológico

Beneficios de una dieta basada en plantas sin procesar

- Previene o revierte enfermedades crónicas
- Longevidad
- Disminuye el riesgo de cáncer
- Pérdida de peso
- Más felicidad
- Mejora de la función inmunológica
- Salud del planeta

Alivio del dolor basado en plantas

- Sentirse y funcionar de manera óptima – ¡sin efectos secundarios!
- Alimentación como medicina: el campo en lugar de la farmacia
- Tres riñones (nutrición, estilo de vida y sistema de apoyo)
- Microbioma intestinal más saludable
- Reducción de la inflamación – en contraste con la dieta Americana (SAD, por sus siglas en inglés)
- Fortalecimiento del sistema inmune – protección contra virus y cáncer
- Reducción o eliminación del dolor

Dolor articular

Enfermedades: osteoartritis/artritis reumatoide

Lesiones: esguinces, distensiones

Evitar: carbohidratos refinados, lácteos, azúcar y alimentos procesados

Recomendado: dieta saludable para las articulaciones, rica en ácido alfa-linolénico (ALA): coles de Bruselas, espinacas, guisantes, tomates, frijoles y linaza.

Dolor muscular

Dolor articular común: cuello, espalda, y hombros

Factores de Riesgo: mala postura, estrés, falta de acondicionamiento físico, deshidratación y dieta baja en nutrientes (especialmente magnesio)

Evitar: alimentos procesados, azúcar, deshidratación y estar sentado por períodos prolongados

Recomendaciones: consumir alimentos ricos en magnesio (almendras, frijoles negros, espinaca, cebada y tofu); añadir cúrcuma y jengibre (antioxidantes y antiinflamatorios)

Dolor de Cabeza (Cefalea)

Migraña, dolor de cuello, dolor de cabeza

Factores de riesgo: mala postura, falta de sueño, estrés, deshidratación, mala alimentación

Evitar: lácteos, trigo, carne, maní, huevos, alcohol, edulcorantes artificiales

Recomendaciones:

- **Alimentos ricos en magnesio:** (ver lista anterior)
- **Alimentos ricos en vitamina D:** tofu, leche de soya y almendra fortificada, hongos
- **Alimentos ricos en calcio:** bok choy, brócoli, berza, kale

El movimiento como medicina

Cardio / fuerza / equilibrio / entrenamiento HIIT

Previene enfermedades y lesiones

Más inteligencia: Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF)

Mejora del estado de ánimo

Fuente de la juventud

Alimentación basada en plantas y alimentos sin procesar (WFPB): mayor energía, resistencia, reducción del dolor y lesiones

Sueño

24/7

Función cognitiva

Salud mental

Restaurar – Reparar – Reiniciar

Alimentación basada en plantas sin procesar (WFPB): mejora el sueño

Manejo del estrés

- Conectado y agotado
- Sistema nervioso autónomo
- Respira
- Música
- Ejercicio
- Medita
- Comunidad

Alimentación basada en plantas y alimentos sin procesar (WFPB): disminuye el estrés

{De} Vicios

- Tabaco
- Alcohol
- Dependencia farmacológica
- Desintoxicación digital
- Alimentación basada en plantas y alimentos sin procesar (WFPB): mayor concentración, rompe adicciones

"Cuidado personal COMO atención médica"

Ralph Waldo Emerson

"La primera RIQUEZA es la SALUD"

Recursos

- Plant Powered Metro NY www.PPMNY.org
- T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies
- Medshadow
- Michael Greger, MD www.nutritionfacts.org
- “ Game Changers”
- “ Forks over Knives”

Lillie Rosenthal,DO

- www.drlillierosenthal.com
- drlillierosenthal@gmail.com
- Rx for Optimal Health and Well- Being
- Health as Wealth – Corporate Health
- Instagram : drlillierosenthal
- “Power to the Patient” PODCAST – co-founder and host

¡Gracias!